L'astuce santé du Dr Sandra Stallaert

CHANGEMENT DE SAISON

PRENDRE SOIN DE SON IMMUNITÉ



© photo Unsplash

À l'occasion d'une prise de sang, pensez à demander le dosage de votre vitamine D. Cela permet simplement de savoir où vous en êtes et d'adapter, si nécessaire, une éventuelle supplémentation avec votre médecin.

Fatigue persistante, sommeil moins réparateur, difficulté à récupérer… autant de petits signaux que nous préférons parfois ignorer, faute de temps. Le changement de saison est peut-être justement le bon moment pour prendre soin de notre système immunitaire.

Commençons par un incontournable : la **vitamine D**. Notre peau la fabrique lorsque nous nous exposons au soleil. On pourrait donc imaginer que, dans l'océan Indien, nous sommes largement à l'abri d'un manque. Ce n'est pas nécessairement le cas. Nos modes de vie nous maintiennent souvent à l'intérieur, entre bureau, voiture et climatisation, tandis que l'utilisation de protections solaires limite également sa synthèse. Je ne vous suggère évidemment pas de vous transformer en gambas trop cuit ! Mais profiter régulièrement et raisonnablement de la lumière naturelle reste une bonne habitude, dont les bénéfices dépassent d'ailleurs largement la seule vitamine D. Autre alliée bien connue : la **vitamine C**, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. L'alimentation en constitue naturellement la première source, même si une supplémentation peut être envisagée lorsque les besoins sont plus importants. Le magnésium mérite également notre attention. Stress, fatigue, journées à rallonge, sollicitations permanentes, écrans omniprésents… notre rythme de vie met parfois l'organisme à rude épreuve. **Le magnésium** intervient dans de nombreuses fonctions et contribue notamment à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système nerveux. On peut également penser au **sélénium**, présent naturellement dans certains aliments, notamment les noix du Brésil, ainsi qu'à différents soutiens que j'utilise volontiers lors des changements de saison : oligo-éléments, échinacée ou encore des bourgeons de rosmarin, excellent détoxifiant de l'organisme. L'essentiel reste de choisir ce qui vous convient et, en cas de traitement ou de problème de santé, de demander conseil à un professionnel. Aucun complément ne peut compenser durablement une alimentation déséquilibrée, un sommeil insuffisant, une vie trop sédentaire ou un niveau de stress permanent. Et c'est particulièrement vrai dans le monde professionnel, où nous demandons parfois énormément à notre corps sans vraiment nous préoccuper de ce dont il a besoin pour continuer à nous suivre. Nous planifions nos réunions, nos objectifs et nos échéances avec précision. Curieusement, notre propre récupération trouve beaucoup plus rarement sa place dans l'agenda. Or prendre soin de son immunité, c'est aussi savoir ralentir lorsque c'est nécessaire, bouger régulièrement, dormir suffisamment, respirer, s'exposer à la lumière naturelle et préserver des espaces dans lesquels le cerveau peut, lui aussi, décrocher. Ce ne sont pas nécessairement de grands bouleversements. Une **marche**, quelques minutes dehors entre deux rendez-vous, un repas pris **sans écran**, une soirée réellement consacrée au **repos** peuvent déjà modifier notre manière de traverser des périodes particulièrement exigeantes.

> **Ne transformons pas nos placards en pharmacie**



Dr Sandra Stallaert est médecin, homéopathe et nutritionniste. De nationalité belgo-suisse, elle exerce à l'île Maurice et consulte à distance dans le monde entier. Elle anime des groupes de jeûne de 3 jours à distance, des cercles de méditation, et partage de nombreux conseils santé faciles à appliquer au quotidien sur sa page Facebook "Miam la Vie". Elle est l'autrice de deux ouvrages parus aux éditions Jouvence : *3 jours de jeûne, c'est parti !* et *C'est le CHAOS là-haut !*.

Website :